GENTE in cucina

SALMONE
L'eleganza in 12 ricette

CURRY
Il tocco esotico che conquista

CAROTE
Sorprese sfiziose

CANNELLONI

ORIGINALI CON LIME E CONIGLIO

DOLCI di MELE

DELIZIE PER TUTTI I GUSTI

GENTE

in cucina

sommario

10

16

35

46

52

CANNELLONI

4 Con indivia e Gouda
5 Ai funghi misti
6 Con carciofi e feta
7 Verdi al lime e coniglio
8 In salsa di pomodoro
9 Saporiti al ragù
10 Vegetariani all'alga kombu
11 Con ragù di pollo cremoso
12 Carote e besciamella
13 Di magro con salsa di grana
14 Farciti alla bolognese
15 Bacon, uvetta e pinoli

CURRY

16 Zuppa ricca al pollo
17 Polpettine al sugo
18 Basmati con pomodori
19 Sauté di cozze
20 Verdure al cocco
21 Crema delizia
22 Zucca con ananas
23 Bocconcini di maiale
24 Casseruola di fagioli
25 Minestra di riso e spada
26 Zuppetta di cavolfiore
27 Pollo all'aglio e limone

SALMONE

28 Filetto con noci e nocciole
29 Terrine di zucchine
30 Arrosto in crosta di patate
31 Pirofila ai porri
32 Tatin agli spinaci
33 Blanquette con riso
34 Plum cake all'aneto
35 Spiedini speziati
36 Frittata affumicata
37 Filettini al profumo di tè
38 Mini croissant salati
39 Paté ai carciofi e pinoli

CAROTE

40 Torta alle nocciole
41 Nidi con uova e formaggio
42 Vellutata allo zenzero
43 Plum cake alle mandorle
44 Quadrotti glassati
45 Baccalà alla pancetta
46 Tartellette con mozzarella
47 Casseruola alle arachidi
48 Terrina di merluzzo
49 Crema con la zucca
50 Crocchette di riso
51 Quiche al pollo

DOLCI DI MELE

52 Golden al pain d'épices
53 Crostata di rose
54 Charlotte di pan brioche
55 Sfogliata con cotogne
56 Nidi di crespelle
57 Tarte alle mandorle
58 Fagottini ripieni
59 Mousse meringata
60 Sandwich caldi
61 Millefoglie ai mirtilli
62 Crostata dorata
63 Sformatini al caramello
64 Composta alla pera
65 Frittelle dorate

TANTE SORPRESE DA ASSAGGIARE
Cominciamo alla grande con i cannelloni, poi dodici ricette esotiche con il curry e altrettante a base di salmone. E dopo le carote, il finale è più ghiotto che mai con i dolci di mele.

CANNELLONI

sfoglie di pasta ripiene di gusto

Con indivia e Gouda

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 lasagne fresche * 2 cespi di indivia belga * 100 g di formaggio Gouda * 200 g di prosciutto cotto * 100 g di passata di pomodoro * 50 g di farina * 500 ml di latte * Noce moscata * Burro * Sale e pepe

Scottate se occorre le lasagne in acqua salata, scolatele e fatele asciugare su un telo. Grattugiate il formaggio a filetti. Pulite i cespi di indivia, divideteli a spicchi, cuoceteli 15 minuti a vapore, tagliuzzateli e conditeli ancora caldi con burro, sale, pepe e metà del Gouda. Nel frattempo, sciogliete in una casseruola 50 g di burro, unite la farina e mescolate finché il composto si stacca dalle pareti. Stemperate con il latte caldo e fate addensare la besciamella 10 minuti. Condite con poco sale, pepe, noce moscata e unite 2 cucchiai del mix di indivia. Stendete un velo di besciamella sul fondo di una pirofila imburrata. Coprite le sfoglie di pasta con le fette di prosciutto, rifilate a misura, il mix di indivia rimasto e arrotolate. Disponete i cannelloni nella pirofila e coprite con il resto della besciamella, la passata, il Gouda rimasto e qualche fiocchetto di burro. Infornate 25 minuti a 200°.

Ai funghi misti

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di cannelloni all'uovo secchi * 750 g di funghi misti * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * 70 g di farina * 1 l di latte * 100 g di parmigiano reggiano grattugiato * Noce moscata * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate i funghi e tagliateli a pezzetti. Spellate cipolla e aglio, tritateli e dorateli in un tegame con un filo d'olio. Unite i funghi e cuocete circa 15 minuti, finché l'acqua emessa è evaporata. Salate e pepate, aggiungete il prezzemolo tritato e spegnete. Sciogliete in una casseruola 60 g di burro, unite la farina, mescolate finché il composto si stacca dalle pareti, stemperate con il latte caldo e fate addensare 10 minuti, rigirando. Condite la besciamella con sale, pepe, noce moscata e unitene 2 cucchiai ai funghi. Stendete un velo della besciamella rimasta sul fondo di una pirofila imburrata. Scottate se occorre i cannelloni in acqua salata e scolateli. Farciteli con i funghi (tenetene un po' da parte per guarnire), aiutandovi con un cucchiaino. Disponeteli nella pirofila e coprite con la besciamella rimasta, il parmigiano, fiocchetti di burro e i funghi tenuti da parte. Infornate 30-35 minuti a 180°. Sfornate e servite, a piacere con prezzemolo fresco.

Con carciofi e feta

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
55 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
12 lasagne fresche * 200 g di feta * 500 g di cuori di carciofo a spicchi surgelati * ½ cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * 400 g di polpa di pomodoro * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Scottate se occorre le lasagne in acqua salata, scolatele e fatele asciugare su un telo. Dorate l'aglio spellato in una padella con un filo d'olio. Unite i carciofi, un filo d'acqua e cuocete 10 minuti finché il fondo è asciutto. Sbriciolate la feta, unitene 2/3 ai carciofi, regolate di sale e pepate. Intanto, dorate in un tegame la cipolla spellata e tritata con un filo d'olio. Unite il pomodoro, sale, pepe e cuocete 10 minuti. Farcite le sfoglie di pasta con il mix di carciofi, arrotolatele e disponetele in una pirofila imburrata, su un velo di pomodoro. Coprite con la salsa rimasta, fiocchetti di burro e infornate 25 minuti a 200°. Sfornate e servite con la feta rimasta e il prezzemolo tritato.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
12 lasagne verdi fresche * 300 g di filetti di coniglio * ½ finocchio * 3 scalogni * 60 g di parmigiano reggiano grattugiato * 3 dl di panna fresca * 1,5 dl di latte * 1 lime * 1 ciuffo di prezzemolo * Brodo vegetale * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Scottate se occorre le lasagne in acqua salata, scolatele e stendetele su un telo. Tagliate a dadini minuscoli la carne e il finocchio pulito. Sbucciate e tritate 2 scalogni. Fateli appassire in una padella con un filo d'olio. Unite i dadini di coniglio e finocchio e rosolate 10 minuti. Spegnete, fate intiepidire, aggiungete metà del parmigiano e il prezzemolo tritato, regolate di sale e pepate. Farcite le sfoglie di pasta con il ripieno, arrotolatele e disponetele in una pirofila imburrata. Versate sul fondo un filo di brodo, coprite con alluminio e infornate 20 minuti a 180°. Intanto, lavate il lime, grattugiate la scorza e spremete il succo. Spellate e tritate lo scalogno rimasto. Fatelo appassire in un tegame con un filo d'olio, bagnatelo con il succo di lime, versate la panna e il latte, salate e fate sobbollire dolcemente 10 minuti, per addensare la salsa. Versatene metà sui cannelloni, cospargete con il parmigiano rimasto, qualche fiocchetto di burro e fate gratinare 10 minuti in forno. Servite i cannelloni sulla salsa rimasta, tenuta in caldo, cosparsi con la scorza grattugiata e guarniti a piacere.

Verdi al lime e coniglio

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 5 minuti

CANNELLONI

In salsa di pomodoro

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
55 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
12 cannelloni all'uovo secchi * 300 g di polpa di vitello macinata * 250 g di feta * 300 g di spinaci * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 mazzetto di timo * 400 g di polpa di pomodoro * 300 ml di besciamella * 50 g di grana padano grattugiato * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate gli spinaci e fateli appassire in un tegame, coperto, con la sola acqua dell'ultimo risciacquo. Strizzateli e tritateli. Spellate e tritate la cipolla. Rosolatene metà in una padella con un filo d'olio. Mescolatela in una ciotola con la carne, gli spinaci, 200 g di feta a dadini e qualche fogliolina di timo. Regolate di sale e pepate. In una padella, dorate con un filo d'olio l'aglio spellato e la cipolla rimasta. Unite il pomodoro, sale, pepe, qualche fogliolina di timo e cuocete 10 minuti. Lessate se occorre i cannelloni e scolateli. Farciteli con il ripieno di carne, aiutandovi con un cucchiaino. Disponeteli in una pirofila imburrata, sul pomodoro. Coprite con la besciamella, completate con il grana, la feta rimasta sbriciolata e infornate 30-35 minuti a 200°. Servite a piacere con timo fresco.

Saporiti al ragù

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
12 cannelloni all'uovo secchi * 500 g di polpa mista di manzo e maiale macinata * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 rametto di rosmarino * 1 ciuffo di prezzemolo * 400 ml di passata di pomodoro * 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro * 200 ml di brodo di carne * 200 g di besciamella pronta * 100 g di grana padano grattugiato * Noce moscata * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Scottate i cannelloni 2-3 minuti in acqua salata, scolateli e tagliateli a metà. In una padella, dorate aglio e cipolla, spellati e tritati, con un filo d'olio. Unite la carne e il rosmarino e rosolate 5 minuti. Eliminate il rosmarino, aggiungete il concentrato, stemperate con 100 ml di brodo, versate la passata, regolate di sale, pepate e insaporite con la noce moscata. Cuocete per circa 15 minuti. Scaldate in una casseruola la besciamella allungandola con il brodo rimasto. Fuori dal fuoco, unite metà del grana e mescolate per scioglierlo. Imburrate uno stampo rotondo a bordi alti. Stendete sul fondo un paio di cucchiai di sugo e di besciamella, disponete i cannelloni in piedi, farciteli con il ragù e coprite con il sugo e la besciamella rimasti. Cospargete con il resto del grana, fiocchetti di burro e infornate 30 minuti a 200°. Sfornate, guarnite con il prezzemolo tritato e servite.

CANNELLONI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
12 lasagna fresche * 1 cuore di verza * 150 g di funghi champignon * 1 piccolo porro * 1 quadrato di alga kombu * 60 g di uvetta * 40 g di grana padano grattugiato * 150 ml di panna fresca * 1 ciuffo di prezzemolo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mettete l'alga 2 ore a bagno, in un pentolino, coperta a filo di acqua fredda. Trasferite sul fuoco, portate a bollore, spegnete e fate intiepidire. Scolate l'alga (conservate l'acqua) e tagliatela a filetti sottili. Ammollate l'uvetta 10 minuti in acqua tiepida. Scottate se occorre le lasagne in acqua salata, scolatele e fatele asciugare su un telo. Mondate e affettate la verza, i funghi e il porro. In una padella, fate appassire il porro con un filo d'olio. Aggiungete i funghi, leggermente tritati, e cuocete 10 minuti, finché l'acqua emessa è evaporata. Unite la verza e lasciatela appassire. Aggiungete l'uvetta e i filetti di alga, regolate di sale, pepate e spegnete. Farcite le lasagne con il mix di verdure e filetti di alga, arrotolatele e sistematele in una pirofila imburrata. Versate sul fondo un filo di acqua di cottura dell'alga, irrorate con la panna e cospargete con il grana. Infornate 25 minuti a 180°. Sfornate, guarnite con il prezzemolo tritato e servite in tavola.

Vegetariani all'alga kombu

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
1 ora

Con ragù di pollo cremoso

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
12 lasagne fresche pronte * 500 g di petto di pollo macinato * 250 g di ricotta * 1 uovo * 150 g di spinaci * 300 g di polpa di pomodoro * 100 g di parmigiano reggiano grattugiato * 350 ml di panna fresca * 1 mazzetto di timo * Noce moscata * Burro * Sale e pepe

Lavate gli spinaci e fateli appassire in un tegame, coperto, con la sola acqua dell'ultimo risciacquo. Scolateli, strizzateli e tritateli. Amalgamateli in una ciotola con la carne, la ricotta, 70 g di parmigiano, metà del pomodoro e della panna. Regolate di sale, pepate e insaporite con la noce moscata e poco prezzemolo tritato. Scottate se occorre le lasagne in acqua salata, scolatele e stendetele su un telo. Farcitele con il composto di pollo, arrotolatele e disponetele in una pirofila imburrata. Versate la panna rimasta, condita con sale e pepe. Cospargete con il pomodoro rimasto, il parmigiano, fiocchetti di burro e infornate 25 minuti a 200°. Sfornate, completate con prezzemolo tritato e servite.

CANNELLONI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
12 lasagne fresche * 400 g di carote * 300 g di patate * 1 porro * 1 uovo * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 ciuffo di maggiorana * 80 g di parmigiano reggiano grattugiato * 40 g di farina * 400 ml di latte * 200 ml di brodo vegetale * Noce moscata * Burro * Sale e pepe

Scottate se occorre le lasagne in acqua salata, scolatele e fatele asciugare stese su un telo pulito. Raschiate le carote, pelate le patate, tagliatele a pezzi e cuocetele a vapore per 15-20 minuti. Trasferitele in una ciotola, schiacciatele grossolanamente con una forchetta e fate raffreddare. Mondate il porro e tagliatelo a rondelle. Fatele appassire in una padella con una noce di burro, un rametto di maggiorana e uno di prezzemolo. Spegnete, eliminate le erbe e unite le rondelle a patate e carote. Aggiungete l'uovo, 40 g di parmigiano e noce moscata. Regolate di sale e pepate. Fate fondere in una casseruola 40 g di burro, versate la farina e mescolate finché il composto si stacca dalle pareti. Stemperate con il latte caldo e fate addensare la besciamella a fuoco dolce, sempre mescolando. Insaporite con sale e noce moscata. Farcite le sfoglie di pasta con il ripieno di patate, carote e porro, arrotolatele e disponetele in una pirofila imburrata, su un velo di besciamella. Coprite con la besciamella rimasta, spolverizzate con il resto del parmigiano e cospargete con fiocchetti di burro. Infornate a 200° e cuocete per circa 25 minuti. Servite decorando, a piacere, con foglioline di prezzemolo e maggiorana.

Carote e besciamella

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 10 minuti

Di magro con salsa di grana

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
12 cannelloni all'uovo secchi * 200 g di bietoline * 350 g di ricotta * 200 g di grana padano grattugiato * 1 cucchiaio di farina * 1 uovo * 300 ml di panna fresca * 100 ml di latte * Noce moscata * Burro * Sale e pepe

Lavate le bietoline e fatele appassire in un tegame con una noce di burro e poco sale. Scolate l'eventuale liquido in eccesso e tritatele grossolanamente. Mescolatele in una ciotola con la ricotta, l'uovo, la farina e 50 g di grana. Regolate di sale e insaporite con pepe e noce moscata. Portate a bollore la panna e il latte, in una casseruola, e fate restringere per qualche minuto. Togliete dal fuoco, unite il grana rimasto e mescolate per scioglierlo. Insaporite con pepe e noce moscata. Scottate se occorre i cannelloni in acqua salata, scolateli e, con l'aiuto di un cucchiaino, farciteli con il composto di ricotta. Disponeteli in una pirofila imburrata, su un velo di salsa. Coprite con la salsa rimasta, fiocchetti di burro e infornate 30-35 minuti a 200°.

CANNELLONI

Farciti alla bolognese

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
18 lasagne fresche * 400 g di polpa di manzo macinata * 100 g di salsiccia * 1 carota * 1 cipolla * 1 gambo di sedano * 200 ml di vino rosso * 300 g di polpa di pomodoro * 40 g di farina * 600 ml di latte * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * Noce moscata * Burro * Sale e pepe

Scottate se occorre le lasagne in acqua salata, scolatele e stendetele su un telo. Mondate e tritate carota, cipolla e sedano. Fateli appassire in un tegame. Unite la carne e la salsiccia, spellata e sbriciolata, e rosolate qualche minuto. Sfumate con il vino e fate evaporare. Aggiungete il pomodoro, regolate di sale, pepate e cuocete semi coperto, a fuoco dolce, per circa 40 minuti, allungando se occorre con poca acqua o brodo ma ottenendo, alla fine, un ragù ben asciutto. Nel frattempo, fondete in una casseruola 40 g di burro, unite la farina e mescolate finché il composto si stacca dalle pareti. Stemperate con il latte caldo e cuocete la besciamella 10 minuti, finché si addensa. Farcite le lasagne con il ragù, arrotolatele e disponetele in una pirofila imburrata, su un velo di besciamella. Coprite con la besciamella rimasta e cospargete con il parmigiano e fiocchetti di burro. Infornate 25 minuti a 200°.

Bacon, uvetta e pinoli

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
12 lasagne fresche * 150 g di bacon * 600 g di spinaci * 1 cipolla * 100 g di panna acida * 60 g di pinoli * 60 g di uvetta * 250 g di passata di pomodoro * 60 g di gruyère grattugiato * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Scottate se occorre le lasagne in acqua bollente salata, scolatele e stendetele su un telo pulito. Mettete l'uvetta ammollo in acqua tiepida. Sminuzzate il bacon e lavate gli spinaci. In una padella, fate rosolare con una noce di burro il bacon e la cipolla, spellata e tritata. Unite gli spinaci spezzettati e lasciateli appassire, mescolando, finché il fondo è asciutto. Unite la panna acida, lasciate ridurre, regolate di sale e pepate. Intanto, tostate i pinoli in una padellina antiaderente. Uniteli a spinaci e bacon insieme all'uvetta scolata. In una ciotola, mescolate la passata di pomodoro con un filo d'olio, sale e pepe. Farcite le lasagne con il ripieno di spinaci, arrotolatele e disponete i cannelloni in una pirofila imburrata, su un velo di pomodoro. Coprite con il pomodoro rimasto, il gruyère, fiocchetti di burro e infornate 25 minuti a 180°.

CURRY il tocco esotico che fa la differenza

Zuppa ricca al pollo

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 petto di pollo * 1 cetriolo * 1 cipolla * 1 carota * 1 gambo di sedano * 1 cucchiaino di curry * 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato * 2 cucchiai di farina * 1 l di brodo di pollo * 1 mazzetto di erba cipollina * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate e tritate carota, cipolla e sedano. Rosolate il pollo in una casseruola con un filo d'olio. Salate, pepate e tenete da parte. Nella stessa casseruola, fate appassire il trito con poco altro olio. Spolverizzate con la farina, fate tostare mescolando, aggiungete il curry, lo zenzero e rigirate un minuto. Versate il brodo caldo, riunite il pollo e fate sobbollire 30 minuti. Sgocciolate il pollo dal brodo e sfilacciatelo. Frullate la minestra con un mixer a immersione (a piacere, potete passarla al colino) e versate nella crema il cetriolo, sbucciato e tagliato a dadini. Riportate a bollore, riunite la carne e regolate di sale. Servite con l'erba cipollina.

Pollo all'aglio e limone

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 pollo tagliato a pezzi * 200 g di risoni * 1 scalogno * 4 spicchi d'aglio * 3 limoni * 1 cucchiaino di curry * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i limoni, spremetene uno e tagliate gli altri a spicchi spessi. In una ciotola, diluite il curry con metà del succo e un filo d'olio. Unite i pezzi di pollo, gli spicchi d'aglio spellati, quelli di limone, sale, pepe e rimescolate, massaggiando i pezzi in modo che si rivestano di condimento. Trasferite in una teglia oliata e infornate a 200° per circa 50 minuti, rigirando i pezzi di pollo e lasciandoli, negli ultimi 10 minuti, con la pelle verso l'alto per dorarli bene. Nel frattempo, lessate i risoni in acqua bollente salata. Fate appassire lo scalogno, spellato e tritato, in una padella con un filo d'olio. Scolate i risoni, uniteli al soffritto, bagnate con il succo di limone rimasto e fateli saltare a fuoco vivo. Trasferiteli in un piatto, unite il pollo e servite.

Basmati con pomodori

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di riso Basmati * 500 g di pomodori maturi * 200 g di piselli surgelati * 2 scalogni * ½ cipollotto * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 cucchiaio di semi di senape * 1 cucchiaino di curry * Concentrato di pomodoro * Brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate il riso in un colino sotto l'acqua corrente. In una casseruola fate appassire il cipollotto, pulito e tagliato a metà, con un filo d'olio. Aggiungete il riso, mescolate un minuto, versate 400 ml di acqua salata e coprite. Portate a bollore, abbassate il fuoco e cuocete 10 minuti. Spegnete e fate riposare altri 10 minuti, coperto. Nel frattempo lavate i pomodori, tagliateli a fette spesse, sistematele su una placca rivestita di carta da forno e conditele con olio, sale e pepe. Infornate 15 minuti a 200°. Pelate e affettate gli scalogni. Dorateli in un tegame con un filo d'olio, il curry e i semi di senape. Aggiungete i piselli, una punta di concentrato, un mestolo di brodo e cuocete 10 minuti. Unite i pomodori arrostiti, versate altro brodo se occorre, regolate di sale e pepate. Servite gli ortaggi con il riso sgranato, privato del cipollotto e condito con un filo d'olio. Guarnite con il prezzemolo tritato.

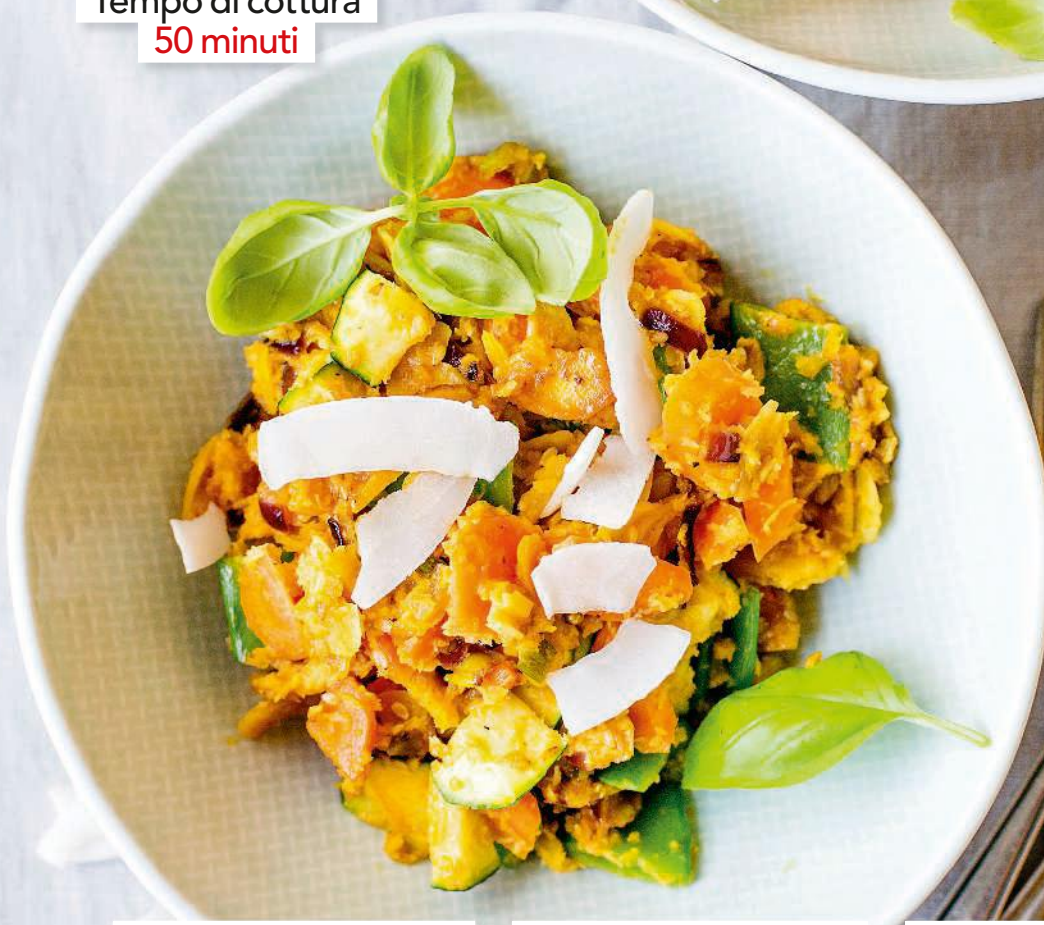
Sauté di cozze

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 kg di cozze pulite * 1 peperone rosso * 2 scalogni * 1 cipollotto * 350 ml di vino bianco * 150 ml di panna fresca * 1 cucchiaino di curry * Burro

Lavate le cozze e strappate i filamenti che escono dalle valve. Mondate il peperone e tagliatelo a listarelle, sbucciate e affettate gli scalogni e fateli appassire in una padella ampia con una noce di burro e il cipollotto, pulito e affettato compresa la parte verde più tenera. Sfumate con il vino e fate evaporare. Unite le cozze, mettete il coperchio e fatele aprire a fuoco vivo. Sgocciolate le conchiglie e tenetele in caldo. Versate nella padella la panna e il curry, rigirate e fate ridurre. Riunite le cozze, lasciate insaporire qualche istante e servite.

Verdure al cocco

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
½ melanzana * 3 zucchine * 3 carote * 150 g di fagioli piattoni verdi * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 spicchio di cocco fresco * 1 cucchiaino di curry * 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate i piattoni 10 minuti in acqua salata, scolateli e tagliateli a pezzetti. Mondate e tagliate a tocchetti le zucchine, le carote e la melanzana. Sbucciate e tritate la cipolla e l'aglio. Fateli appassire in una padella con un filo d'olio. Spolverizzate con il curry, mescolate e fate insaporire 2 minuti. Sgocciolate il trito, aggiungete nella padella un filo d'olio e fate saltare separatamente le verdure, togliendole via via che sono tenere e salandole man mano. Riunite nella padella il soffritto e le verdure saltate, versate un filo di acqua calda, mescolate e lasciate insaporire 5 minuti. Intanto, riducete il cocco a lamelle sottili. Regolate, se occorre, le verdure di sale e pepate. Fuori dal fuoco, unite le lamelle di cocco e il basilico.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di polpa di zucca * 4 zucchine rotonde * 1 patata * 2 scalogni * 1 carota * 1 gambo di sedano * 1 cucchiaino di curry * 1 rametto di rosmarino * 1,5 l di brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate le zucchine, tagliate le calotte, ricavate la polpa senza forare le bucce e tritatela. Riducete a dadini la zucca e la patata sbucciata. Mondate e tritate scalogno, carota e sedano e fateli appassire in una casseruola con un filo d'olio e il rosmarino. Aggiungete i dadini di zucca e patata, la polpa di zucchina e spolverizzate il curry. Mescolate e lasciate insaporire 5 minuti.

Eliminate il rosmarino, versate il brodo e cuocete 25 minuti. Frullate con un mixer a immersione e proseguite la cottura 10 minuti. Intanto, disponete le zucchine svuotate, capovolte, su una placca rivestita di carta da forno. Conditele con olio e sale e passatele 5 minuti in forno a 180°. Versate la crema di all'interno delle zucchine e servite, a piacere con fette di pane abbrustolite.

Crema delizia

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

Zucca con ananas

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di polpa di zucca * 200 g di patatine novelle * 100 g di fagiolini * 2 scalogni * 1 cipollotto sottile * 1 spicchio d'aglio * 200 g di ananas pulito * 2 foglie di alloro * 1 ciuffo di prezzemolo * 400 ml di latte di cocco * 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato * 1 cucchiaino di curry * 1 cucchiaino di zucchero di canna * 1 lime * Brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le patatine senza sbucciarle e tagliatele a metà. Sciacquate e tagliate a pezzi i fagiolini. Riducete la zucca e l'ananas a fette spesse. Dorate in una casseruola gli scalogni e aglio, spellati e tritati, con un filo d'olio, lo zenzero e il cipollotto pulito e affettato. Aggiungete il curry e mescolate. Versate il latte di cocco, un mestolino di brodo e portate a bollore. Unite le patate e, dopo 10 minuti, la zucca e i fagiolini. Bagnate se occorre con altro brodo e cuocete 10 minuti. Unite l'ananas, il lime e lo zucchero, fate sobbollire 5 minuti, regolate di sale, pepate e servite con il prezzemolo.

Bocconcini di maiale

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di spezzatino di maiale * 200 g di riso * 150 g di fagiolini * 2 zucchine * 1 carota * 1 gambo di sedano * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 peperoncino fresco * 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato * 1 cucchiaino di curry * 50 ml di panna fresca * Brodo vegetale * 1 ciuffo di prezzemolo tritato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Fate rosolare in un tegame, con un filo d'olio caldo, i bocconcini di carne, girandoli su tutti i lati. Salateli, pepate e sgocciolateli. Unite nel tegame un filo di olio nuovo e fatevi appassire la cipolla e l'aglio, spellati e tritati, con lo zenzero grattugiato. Unite il curry, rigirate un minuto e stemperate con un mestolo di brodo. Riunite la carne, mettete il coperchio e cuocete a fuoco dolce per circa 40 minuti, rigirando di tanto in tanto e unendo, se occorre, altro brodo. Al termine, unite la panna e regolate di sale. Intanto, lavate e spuntate i fagiolini, lessateli in acqua salata, scolateli e tagliateli a pezzetti. Pulite e tagliate a dadini zucchine, carote e sedano. In una padella, con un filo d'olio, versate le verdure a dadini, i fagiolini e il peperoncino, pulito e affettato. Salate e cuocete a fuoco vivo 10-15 minuti. Nel frattempo, lessate il riso in acqua salata. Scolatelo e conditelo con un filo d'olio. Dividetelo nei piatti con le verdure, la carne e completate con il prezzemolo a filetti.

Casseruola di fagioli

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
480 g di fagioli bianchi di Spagna lessati * 400 g di polpa di pomodoro * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di coriandolo o prezzemolo * 1 foglia di alloro * 1 lime * 1 cucchiaino di curry * ½ cucchiaino di cumino in polvere * 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato * Peperoncino in fiocchi * 1 pezzetto di cannella * Brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale

In una ciotola, condite il pomodoro con il curry, lo zenzero, il cumino, una presa di peperoncino e una di sale. Fate appassire l'aglio, spellato e tritato, in una casseruola con un filo d'olio, la cannella e l'alloro. Eliminate la cannella, unite i fagioli e lasciate insaporire. Versate il pomodoro, qualche mestolo di brodo e fate sobbollire 15 minuti, mescolando delicatamente ogni tanto e aggiungendo se necessario altro brodo caldo. Fuori dal fuoco, completate con il succo del lime e con foglie di coriandolo o prezzemolo. Regolate se occorre di sale e servite i fagioli ben caldi, a piacere con piadine o pane tipo arabo.

Minestra di riso e spada

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
150 g di riso * 2 tranci di pesce spada * 1 scalogno * 1 spicchio d'aglio * 2 zucchine * 2 patate * 6 pomodorini * 1 manciata di bietoline * 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato * 1 cucchiaino di curry * 1 cucchiaio di salsa di soia * 1 cucchiaino di miele * 1,5 l di brodo vegetale * ½ lime * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate e tagliate a fette spesse le zucchine e le patate pelate. Sciacquate i pomodorini e tagliateli a spicchi. Private i tranci di spada di pelle e lische centrali, tagliateli a tocchi e dorateli 3-4 minuti in una casseruola, con un filo d'olio. Salateli, pepateli e teneteli da parte. Versate nella casseruola poco altro olio e fate appassire aglio e scalogno, spellati e tritati, con lo zenzero. Unite le patate, il brodo, il curry, la soia, il miele e portate a bollore. Versate zucchine e riso, mescolate e cuocete per 10 minuti. Aggiungete i pomodorini e le bietoline lavate e fate sobbollire altri 5 minuti. Regolate di sale, pepate e riunite il pesce. Lasciate insaporire qualche istante e servite.

Zuppetta di cavolfiore

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di cavolfiore a cimette * 300 g di funghi champignon * 200 g di patate * 2 scalogni * 1 manciata di spinaci * 1 cucchiaio di semi di coriandolo * 1 cucchiaio di pepe rosa in grani * 1 cucchiaino di curry * 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato * 1 cucchiaio di farina * 300 ml di latte di cocco * 200 ml di brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate il cavolfiore, pelate e tagliate a tocchi le patate e cuoceteli a vapore finché sono teneri. Intanto, mondate e affettate i funghi. Fate appassire lo scalogno, spellato e tritato, in una casseruola con un filo d'olio, lo zenzero, i semi di coriandolo e i grani di pepe rosa pestati nel mortaio. Unite i funghi, fate insaporire e spolverizzate con farina e curry. Rigirate un minuto e diluite con il latte di cocco, il brodo e la soia. Fate sobbollire 15 minuti. Unite cavolfiore e patate, gli spinaci lavati e cuocete ancora 5 minuti. Regolate se occorre di sale e servite con altro pepe rosa e coriandolo a piacere.

Polpettine al sugo

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di polpa di manzo macinata * 1 cipolla * 2 spicchi d'aglio * 400 g di polpa di pomodoro * 1 uovo * 100 g di pangrattato * 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro * 2 cucchiaini di zenzero fresco grattugiato * 2 cucchiaini di curry * 1 cucchiaino di cumino in polvere * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 cucchiaio di farina * 80 ml di latte * 500 ml di brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Fate appassire la cipolla, spellata e tritata, in una padella con un filo d'olio. Mescolatene 2/3 in una ciotola con la carne, uno spicchio d'aglio spremuto, l'uovo, il pangrattato, sale, pepe, cumino e metà di curry e zenzero. Impastate e formate tante polpettine. Allineatele su un teglia rivestita di carta da forno, irroratele d'olio, versate sul fondo mezzo bicchiere di brodo e infornate 25 minuti a 200°. Riprendete la padella con il resto della cipolla. Unite poco altro olio, l'aglio rimasto spellato e tritato e fate appassire. Aggiungete il resto di zenzero e curry e la farina, mescolate 2 minuti e versate il brodo rimasto, il pomodoro e il concentrato. Portate a bollore e cuocete la salsa per 20 minuti. Versate il latte e disponete nella casseruola le polpettine. Fate insaporire 5 minuti e servite con il prezzemolo tritato.

SALMONE
fresco o affumicato è una delizia

Filetto con noci e nocciole

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 filetti di salmone, da circa 200 g l'uno, senza pelle * 400 g di bietole * 1 spicchio d'aglio * 60 g di nocciole sgusciate * 60 g di gherigli di noci * ½ limone * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tritate grossolanamente le nocciole e le noci e allargatele in un piatto. Privateli i filetti di salmone di eventuali lische. Ungeteli d'olio, salateli, pepateli e passateli nelle granelle, ricoprendoli in modo uniforme. Lavate le bietole. Fate dorare in una padella l'aglio, spellato e tritato, con una noce di burro. Unite le bietole e fatele appassire, rigirando ogni tanto. Nel frattempo, scaldate in un'altra padella una noce di burro con un filo d'olio e rosolate i filetti di salmone 2-3 minuti per lato. Spruzzate le bietole con il succo del limone e servitele con i filetti di salmone.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di filetto di salmone senza pelle * ½ spicchio d'aglio pelato * 1 mazzetto di prezzemolo * ½ limone * Semi di cumino * Grani di coriandolo * Olio extravergine d'oliva * Sale

In un mortaio, pestate un cucchiaino di cumino e coriandolo con l'aglio, spellato e tritato, e qualche granello di sale grosso (se non avete il mortaio, chiudete gli ingredienti in un pacchetto di carta da forno e pestateli con un batticarne, delicatamente). Lavate il limone, riducete la scorza a filetti e spremete il succo. Private il salmone di eventuali lische, tagliatelo a grossi dadi e conditeli in una terrina con il mix di spezie, il succo del limone, la scorza e un filo d'olio. Coprite con pellicola e fate riposare 2 ore in frigo. Sgocciolate i dadi di salmone dalla marinata e infilateli sugli spiedini. Scaldate bene una piastra e cuocete 1-2 minuti per lato gli spiedini, spennellandoli con la marinata. Salateli e serviteli, a piacere su un letto di insalata, cosparsi con il prezzemolo tritato e semi di cumino.

Spiedini speziati

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 10 minuti

Arrosto in crosta di patate

Preparazione
35 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 filetto di salmone, da circa 700 g, senza pelle * 1 kg di patate novelle * 1 mazzetto di timo * 1 mazzetto di prezzemolo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le patate, tenetene 3 da parte, pelate le altre e tagliatele a tocchi. Lessatele in acqua salata per circa 25 minuti. Intanto, affettate sottilmente le patate rimaste, senza sbucciarle, con una mandolina. Private il salmone di eventuali lische, ungetelo d'olio, salate, pepate e rivestite la superficie con le fettine, in parte sovrapposte. Legate l'arrosto, disponetelo su una placca coperta di carta da forno, condite con olio, sale, pepe e distribuite qualche ciuffetto di timo. Coprite con alluminio, infornate 15 minuti a 200°, togliete l'alluminio e proseguite la cottura altri 10 minuti. Scolate le patate lessate e schiacciatele in una terrina con una noce di burro, sale e pepe. Completate con il prezzemolo tritato e servite con il salmone.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di filetto di salmone senza pelle * 2 porri * 80 g di farina * 2 uova * 150 ml di latte * 150 ml di panna fresca * 60 g di gruyère grattugiato * Burro * Sale e pepe

Mondate i porri e lessateli 5 minuti in acqua bollente salata. Scolateli, fateli intiepidire e affettateli a rondelle spesse. Privateil salmone di eventuali lische e tagliatelo a cubotti.
In una ciotola, mescolate le uova con la farina setacciata. Aggiungete poco alla volta il latte e la panna, salate e pepate.
Imburrate bene una pirofila e distribuitevi i porri e il salmone. Salate leggermente, versate il composto, pepate, cospargete con il gruyère e infornate a 180° per 20-25 minuti. Sfornate e servite.

Pirofila ai porri

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di filetto di salmone senza pelle * 400 g di spinaci * 150 g di farina tipo 1, più quella per la lavorazione * 1 ciuffo di prezzemolo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

In una ciotola, lavorate velocemente la farina con 75 g di burro freddo a dadini e un pizzico di sale. Unite 1-2 cucchiai di acqua fredda, quanta ne occorre per compattare l'impasto. Formate un panetto, avvolgetelo in pellicola e fate riposare 30 minuti in frigo. Lavate gli spinaci e fateli appassire in una padella con una noce di burro, sale e pepe. In un'altra padella, rosolate il filetto di salmone, privato di eventuali lische, con un filo d'olio 2-3 minuti per parte. Salatelo, pepatelo e dividetelo a dadini. Imburrate fondo e bordi di 4 stampini da crostatina. Stendete la pasta sul piano infarinato a 3-4 mm di spessore e ricavate 4 dischi di diametro leggermente più grande degli stampini. Distribuite sul fondo degli stampini parte degli spinaci, alcuni pezzetti di salmone (tenetene da parte circa 1/3 per la guarnizione) e gli spinaci rimasti. Coprite con i dischi di pasta, rimboccandoli tra i bordi e il ripieno. Bucherellate la superficie e infornate 15-20 minuti a 180°. A cottura ultimata, togliete dal forno e lasciate riposare 5 minuti. Intanto, ripassate in padella il salmone tenuto da parte con poco burro. Capovolgete le piccole tatin sui piatti individuali, guarnite con i dadini di salmone rosolati, qualche ciuffetto di prezzemolo e servite subito.

Tatin agli spinaci

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

Blanquette con riso

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
300 g di riso * 600 g di filetto di salmone senza pelle * 300 g di cozze pulite * 300 g di funghi champignon * 2 carote * 1 scalogno * 1 porro * 1 spicchio d'aglio * 1 mazzetto di timo * 100 ml di vino bianco * 1 tuorlo * ½ limone * 100 ml di panna fresca * 1 cucchiaio di farina * Brodo vegetale * 40 g di burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Private dei filamenti le cozze, lavatele, fatele aprire in un tegame coperto, con un filo d'olio, sgusciatele, filtrate il fondo e unitelo a tanto brodo quanto ne serve per ottenere 400 ml di liquido. Lavate il limone, ricavate una striscia di scorza e spremete il succo. Pulite e affettate i funghi. Mondate il porro, raschiate le carote e tagliateli a rondelle. Spellate e tritate lo scalogno. Fatelo appassire in una casseruola con il burro, unite carote, porro, funghi e fate insaporire. Spolverizzate con la farina e versate il brodo caldo, mescolando. Portate a bollore, abbassate la fiamma e fate sobbollire per 10 minuti. Private il salmone di eventuali lische, tagliatelo a tocchetti e saltateli 2-3 minuti in una padella con un filo d'olio, un rametto di timo, sale e pepe. In una ciotola, mescolate la panna con il tuorlo e il succo del limone, unitela alle verdure, mescolate e cuocete per altri 5 minuti. Nel frattempo, lessate il riso in acqua salata con la scorza di limone. Aggiungete nella casseruola le cozze, il salmone e qualche ciuffetto di timo, fate insaporire pochi minuti, regolate di sale e pepate. Servite la blanquette con il riso.

SALMONE

Plum cake all'aneto

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
250 g di filetto di salmone senza pelle * 160 g di farina, più quella per lo stampo * 3 uova * 100 ml di latticello o yogurt * 1 bustina di lievito in polvere * 1 mazzetto di aneto * Burro * 100 ml di olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Imburrate e infarinate uno stampo da plum cake. Private il salmone di eventuali lische e tagliatelo a dadini. In una ciotola, sbattete le uova con l'olio, il latticello (o lo yogurt), sale e pepe. Aggiungete l'aneto tritato e incorporate la farina, setacciata con il lievito. Unite i dadini di salmone, amalgamate delicatamente e versate il composto nello stampo. Infornate a 180° per circa 45 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare il plum cake 5 minuti nello stampo, poi sformatelo su una griglia, fatelo raffreddare, guarnite a piacere con aneto fresco e servite.

Terrine di zucchine

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di filetto di salmone senza pelle * 2 fettine sottili di salmone affumicato * 6 zucchine * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di basilico * 100 g di farina 00 * 70 g di farina di mandorle * 75 g di burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Privare il filetto di salmone, di eventuali lische e tagliatelo a fettine. Lavate e grattugiate le zucchine. Dorate l'aglio, spellato e tritato, in una padella con un filo d'olio, aggiungete le zucchine, fatele appassire 5 minuti, salate, pepate e unite il basilico spezzettato. Tritate il salmone affumicato e lavoratelo con le farine e il burro freddo a dadini, per ottenere un composto di briciole. Distribuite le zucchine in 4 coppette di vetro che possano andare in forno, adagiatevi le fettine di salmone, coprite con le briciole e infornate 20 minuti a 180°.

Frittata affumicata

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 uova * 150 g di salmone affumicato * 100 g di patatine novelle * 100 g di broccoli a cimette * 100 g di fagiolini * 100 g di finocchio * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate e affettate i finocchi, sciacquate i fagiolini, lavate i broccoli e le patatine. Lessate separatamente gli ortaggi in acqua bollente salata, scolandoli via via ancora al dente. Tagliate le patatine a metà, riunite gli ortaggi in una terrina e conditeli con olio e pepe. In una ciotola, sbattete le uova con sale e pepe. Sciogliete una noce di burro in una padella che possa andare sulla fiamma e in forno. Versate le uova, distribuite gli ortaggi e cuocete per 5 minuti a fuoco vivo, finché le uova iniziano a rapprendersi. Trasferite la padella in forno a 180° per 10 minuti. Unite le fettine di salmone, pepate e infornate altri 5 minuti. Sfornate e servite.

Filettini al profumo di tè

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 filettini di salmone con la pelle * 250 g di riso * 400 g di spinaci freschi * ½ cipolla * 4 tazze di tè leggero * 1 limone * 1 cucchiaino di miele * 1 rametto di rosmarino * 800 ml di brodo vegetale * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Fate appassire la cipolla, spellata e tritata, in una casseruola con un filo d'olio. Unite il riso, fate tostare un minuto, sfumate con una tazza di tè e proseguite la cottura aggiungendo il brodo, un mestolo per volta. Intanto, lavate gli spinaci e fateli appassire in una padella con una noce di burro, il rosmarino, sale e pepe. Private i filettini di salmone di eventuali lische. Lavate il limone e ricavate una striscia di scorza. Portate a bollore in un tegame il tè rimasto con la scorza di limone, il miele, sale e pepe. Immergetevi i filettini, cuocete 2 minuti, spegnete e lasciate riposare il salmone nel liquido. Regolate il riso di sale e pepe e, fuori dal fuoco, unite una noce di burro e mescolate. Dividete il riso nei piatti con gli spinaci e i filettini scolati.

Mini croissant salati

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta * 150 g di salmone affumicato * 2 tuorli * Gruyère grattugiato * 1 ciuffo di timo * 1 rametto di rosmarino * Senape * Pepe rosa in grani * Semi di papavero

Srotolate la pasta sfoglia e dividetela in 16 spicchi. Spennellateli con un velo di senape e farciteli con il salmone a pezzetti. Spargete su alcuni spicchi le foglioline del timo, su altri gli aghi del rosmarino, qualche grano di pepe rosa macinato o una presina di semi di papavero. Arrotolate gli spicchi di pasta partendo dalla base, sistemateli su una placca rivestita di carta da forno e spennellateli con i tuorli, sbattuti con poca acqua. Spolverizzatene alcuni con il gruyère, altri con il papavero, altri ancora con le erbe tritate. Infornate a 180° per circa 20 minuti.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di filetto di salmone senza pelle * 100 g di salmone affumicato * 4 cuori di carciofi surgelati * 100 g di yogurt greco * ½ limone * 30 g di pinoli * 1 ciuffo di prezzemolo * 40 g di burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Cuocete a vapore per 15 minuti il salmone, fatelo intiepidire e sminuzzatelo, scartando eventuali lische. Tagliate a pezzetti piccoli il salmone affumicato. Intanto, lessate i carciofi in acqua salata, finché sono molto teneri. Scolateli e fateli intiepidire. Frullate nel mixer i carciofi con lo yogurt greco, il burro morbido, un filo d'olio, il succo del limone, sale e pepe. Trasferite il composto in una terrina, aggiungete i due tipi di salmone, il prezzemolo tritato e lavorate con una forchetta, per ottenere un composto grossolano ma ben amalgamato. Coprite con pellicola e fate riposare 1-2 ore in frigo. Tostate i pinoli, per pochi istanti, in una padellina antiaderente. Spargeteli sul patè e servitelo accompagnato, a piacere, con crostini di pane abbrustoliti.

Paté ai carciofi e pinoli

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

CAROTE *sanno sorprendere in mille modi*

Torta alle nocciole

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
300 g di carote * 200 g di farina, più quella per lo stampo * 230 g di zucchero di canna * 160 ml di olio di semi di girasole, più quello per lo stampo * 220 g di granella di nocciole * 3 uova * ½ bustina di lievito in polvere * 1 cucchiaino di bicarbonato * Noce moscata * Cannella in polvere * Zenzero in polvere * 1 arancia * Zucchero a velo

Raschiate e grattugiate le carote. In una ciotola, sbattete le uova con lo zucchero di canna e l'olio. Unite la farina, setacciata con lievito e bicarbonato, e un pizzico di cannella, noce moscata e zenzero. Amalgamate le carote grattugiate e 2/3 delle nocciole. Lavate l'arancia e grattugiate la scorza nel composto. Versatelo in uno stampo rettangolare, unto d'olio e infarinato, livellate e distribuite le nocciole rimaste. Infornate 50 minuti a 180°. Sfornate, fate riposare la torta 10 minuti nello stampo, sformatela e lasciatela raffreddare su una griglia. Cospargete di zucchero a velo.

Nidi con uova e formaggio

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 uova * 400 g di carote * 130 g di emmentaler grattugiato * 1 ciuffo di maggiorana * Burro * Sale e pepe

Raschiate le carote, tagliatele a tocchetti e cuocetele a fuoco dolce in una padella con poco burro, un rametto di maggiorana, sale, pepe e un filo d'acqua, finché sono molto tenere. Eliminate la maggiorana e frullate le carote nel mixer, per ottenere una purea. Mescolatela in una terrina con l'emmentaler, tenendo da parte 4 cucchiai di formaggio. Versate la purea in 4 cocottine imburrate, formate un incavo al centro di ognuna e sgusciatevi un uovo. Salate e pepate leggermente le uova. Versate in una teglia 3 dita di acqua calda, disponetevi le cocottine e infornate 10 minuti a 180°. Sfornate, cospargete con il formaggio tenuto da parte e ripassate in forno, sotto il grill, per qualche minuto finché la superficie è dorata. Servite decorando, a piacere, con maggiorana fresca.

Vellutata allo zenzero

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di carote * 1 cipolla * 200 ml di panna fresca * 3 cm di zenzero fresco * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 peperoncino piccante fresco * 800 ml di brodo vegetale * Burro * Sale

Sbucciate lo zenzero, grattugiatene un cucchiaino e tagliate il resto a fettine. Raschiate le carote e affettatele a rondelle. Sbucciate e tritate la cipolla e fatela appassire in una casseruola con una noce di burro e il peperoncino, mondato e privato dei semi. Unite le carote, lo zenzero grattugiato, quello a fettine e mescolate. Proseguite la cottura 5 minuti a fuoco medio, coprite con il brodo e portate a bollore. Abbassate la fiamma, mettete il coperchio e fate sobbollire 30 minuti finché le carote sono tenere. Frullate metà della zuppa e riversatela nella casseruola. Aggiungete la panna, regolate di sale e terminate la cottura in altri 5 minuti. Completate con il prezzemolo tritato e servite.

Plum cake alle mandorle

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di carote * 260 g di farina 00, più quella per lo stampo * 180 g di farina di mandorle * 3 uova * 150 g di burro, più quella per lo stampo * 180 g di zucchero di canna * 2 cucchiaini di lievito in polvere * 1 limone * Cardamomo in polvere * Chiodi di garofano in polvere * Cannella in polvere * Sale

Raschiate e grattugiate le carote. Lavate il limone, grattugiate la scorza e spremete il succo. In una terrina, setacciate la farina 00 con il lievito. Unite lo zucchero e un pizzico di sale, chiodi di garofano, cardamomo e cannella in polvere. Mescolate e aggiungete le carote grattugiate, succo e scorza del limone e la farina di mandorle. Incorporate le uova, il burro fuso e amalgamate. Versate il composto in uno stampo, imburrato e infarinato. Infornate per circa un'ora a 180°. Sfornate, fate intiepidire il dolce nello stampo, sformatelo e lasciatelo raffreddare su una griglia prima di servire.

CAROTE

Quadrotti glassati

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
300 g di carote * 1 limone * 4 uova * 150 g di zucchero semolato * 60 g di farina tipo 1 * 150 g di farina di nocciole * 100 g di farina di mandorle * 5 cucchiai di miele * 1 bustina di lievito in polvere * 200 g di zucchero a velo * 30 g di granella di pistacchi * Sale

Lavate il limone, grattugiate la scorza e spremete il succo. Raschiate le carote e grattugiatele. Sgusciate le uova separando tuorli e albumi. Sbattete i tuorli con lo zucchero semolato e la scorza. Unite 250 g di carote, il succo di limone (tranne 4-5 cucchiai), la farina 1 setacciata con il lievito, le farine di nocciole e mandorle, il miele e un pizzico di sale. Incorporate gli albumi montati a neve. Versate l'impasto in una teglia rivestita di carta da forno e cuocete 30 minuti a 180°. Fate raffreddare e sformate. Mescolate lo zucchero a velo con il succo di limone tenuto da parte. Spalmate la glassa sul dolce e decorate con le carote grattugiate rimaste e i pistacchi. Tagliate a quadrotti e servite.

Baccalà alla pancetta

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di baccalà dissalato * 300 g di carote * 400 g di patate * 12 fette di pancetta affumicata * 50 ml di panna fresca * 1 limone * 1 mazzetto di timo * Noce moscata * Burro * Sale e pepe

Disponete il baccalà in una casseruola, coperto di acqua fredda, con qualche rametto di timo. Mettete il coperchio, portate a bollore, spegnete e fate intiepidire il baccalà nell'acqua. Privatelo di pelle e lische, dividetelo in 4 trancetti e avvolgeteli nelle fettine di pancetta. Intanto, raschiate le carote, pelate le patate e tagliatele a pezzi. Cuocetele a vapore finché sono molto morbide. Ancora calde, trasferite carote e patate in una casseruola, unite qualche fiocchetto di burro e schiacciatele con una forchetta fino a ridurle in una purea grossolana. Mescolando, su fiamma bassissima, aggiungete la panna, una grattugiata di noce moscata, sale e pepe. Rosolate gli involtini in una padella antiaderente, senza condimenti ma con 2-3 rametti di timo, finché la pancetta è croccante e dorata. Servite gli involtini sul purè, spruzzato con il succo del limone, e guarnite con timo fresco.

Tartellette con mozzarella

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 200 g di carotine baby * 2 uova * 150 g di mozzarella * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 ciuffo di prezzemolo * Noce moscata * Paprica * Latte * Farina * Olio extravergine d'oliva * Sale

Tagliate la mozzarella a dadini e fateli asciugare su carta da cucina. Ricavate dalla pasta sfoglia 4 dischi e foderate 4 stampini da tartellette, unti d'olio e infarinati. Bucherellate il fondo, coprite con carta da forno, legumi secchi e infornate a 180° per circa 10 minuti. Intanto, scottate le carotine 5 minuti in acqua salata. Sbattete le uova con 1-2 cucchiai di latte, il parmigiano e una grattugiata di noce moscata. Regolate di sale e pepate. Sfornate le tartellette ed eliminate legumi e carta. Dividete nelle tartellette le carotine, versate parte del composto di uova e rimettete in forno 8-10 minuti. Aggiungete i dadini di mozzarella, il prezzemolo a filetti, un pizzico di paprica e rimettete in forno per un paio di minuti. Servite le tartellette tiepide.

Casseruola alle arachidi

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg di carote * 40 g di burro di arachidi * ½ cucchiaino di zucchero * 1 ciuffo di timo * 2 cucchiai di arachidi sgusciate * Burro * Sale

Raschiate le carote e tagliatele a bastoncini spessi. In una padella, fate sciogliere il burro di arachidi con 1-2 rametti di timo. Unite anche una noce di burro e rosolate le carote a fuoco alto per 5 minuti. Spolverizzate con lo zucchero, salate, e mescolate. Aggiungete un filo d'acqua, abbassate la fiamma e cuocete per 15 minuti, alzando la fiamma negli ultimi 5 minuti. Cospargete con le arachidi sgusciate, ciuffetti di timo fresco e servite.

Terrina di merluzzo

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 5 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
2 filetti di merluzzo senza pelle da circa 250 g l'uno * 250 g di carote * 200 g di piselli surgelati * 4 uova * 5 cucchiai di panna acida o yogurt * 4 cucchiai di pangrattato, più quello per lo stampo * Burro * Sale e pepe

Raschiate e tagliate a dadini le carote. Lessatele 5 minuti in acqua salata, scolatele con un mestolo forato e scottate 5 minuti nella stessa acqua i piselli. Intanto, private di eventuali lische i filetti di pesce, cuoceteli 5 minuti a vapore, salateli e pepati. Sbattete in una ciotola le uova, unite la panna acida (o lo yogurt), il pangrattato e le verdure. Regolate di sale, pepate e versate metà composto in uno stampo rettangolare, imburrato e spolverizzato di pangrattato. Disponete i filetti di pesce, il resto del composto e inserite lo stampo in una teglia, con 3-4 dita di acqua calda sul fondo. Cuocete a bagnomaria per circa 50 minuti in forno a 180°.

Crema con la zucca

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
6 carote * 150 g di polpa di zucca * 1 porro * 1 patata * Brodo vegetale * 1 mazzetto di basilico * Burro * Sale e pepe

Tagliate a dadini 5 carote raschiate, la zucca e la patata pelata. Mondate e affettate a rondelle la parte bianca del porro. Fate appassire le rondelle in una casseruola con una noce di burro. Unite i dadini di carote, zucca e patata, mescolate e fate insaporire 5 minuti. Versate il brodo fino a coprire le verdure, portate a bollore e cuocete per circa 25 minuti, finché gli ortaggi sono teneri. Regolate di sale e pepate. Fuori dal fuoco, unite alla minestra alcune foglie di basilico e frullate con un mixer a immersione per ottenere una crema. Tenetela in caldo sul fuoco dolcissimo. Raschiate la carota rimasta e ricavate nastri sottili con un pelapatate. Servite la crema guarnendo con i nastri e basilico fresco.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
150 g di riso * 3 carote * 2 cipollotti sottili * 2 uova * 40 g di grana padano grattugiato * 2 cucchiai di semi di zucca * Pangrattato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate il riso in acqua salata, scolatelo e conditelo in una ciotola con un filo d'olio, il grana e una macinata di pepe. Fate raffreddare. Mondate i cipollotti e affettateli a rondelle sottili, compresa la parte verde più tenera. Raschiate e grattugiate le carote. Rosolatele in una padella con i cipollotti, i semi di zucca tritati grossolanamente, un filo d'olio, sale e pepe. Unite il mix di carote al riso, aggiungete le uova e amalgamate. Formate tante crocchette appiattite, passatele nel pangrattato e doratele in una padella, con un dito di olio caldo, 3-4 minuti per parte. Scolatele su carta da cucina e servite.

Crocchette di riso

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

Quiche al pollo

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di pasta brisée pronta * 250 g di petto di pollo * 4 carote * 1 cipolla * 2 uova * 150 ml di panna fresca * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 rametto di salvia * Noce moscata * Farina * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sbucciate e tritate la cipolla. Raschiate le carote e grattugiatele. Tagliate a striscioline sottili il pollo e rosolatele in una padella con un filo d'olio. Unite cipolla e carote, mescolate, fate saltare per alcuni istanti, salate e pepate. Mescolate in una ciotola le uova con la panna, il parmigiano, la salvia tritata e una grattugiata di noce moscata. Regolate di sale e pepate. Stendete la pasta brisée in uno stampo, imburrato e infarinato. Rifilate la pasta in eccesso, bucherellate il fondo, distribuitevi pollo e verdure e versate il composto di uova e panna. Ricavate dai ritagli di pasta alcune striscioline e disponetele a griglia sul ripieno. Infornate 35-40 minuti a 180°.

DOLCI DI MELE
quante delizie per il gran finale

Golden al pain d'épices

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 mele Golden * 1 costa di rabarbaro * 4 fette di pain d'épices * 2 cucchiai di zucchero a velo * Burro

Lavate le mele, tagliate le calotte e scavate la polpa, senza forare le bucce, eliminando torsoli e semi. Privateil rabarbaro di foglie e fili laterali (come si fa per i sedano). Riducete a dadini la polpa delle mele e il rabarbaro, metteteli n una casseruola con lo zucchero e una noce di burro e cuocete per circa 10 minuti a fuoco dolce, mescolando di tanto in tanto. Tagliate a pezzetti il pain d'épices, aggiungetelo alla frutta, mescolate e spegnete. Farcite le mele con questo composto, chiudete con le calotta e disponetele in una pirofila imburrata, che le contenga a misura. Irrorate le mele di burro fuso e infornatele a 180° per circa 15 minuti.

Crostata di rose

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta brisée pronta * 4 mele * 2 uova * 80 g di farina di mandorle * 125 ml di panna fresca * 120 g di zucchero * ½ limone

Lavate le mele, privatele dei torsoli, tagliatele a fettine molto sottili (se possibile, con una mandolina) e immergetele via via in una bacinella con acqua fredda e il succo del limone. In una ciotola, mescolate le uova con 90 g di zucchero, unite la farina di mandorle, la panna a amalgamate. Foderate uno stampo da crostata con la pasta brisée, lasciata sulla sua carta da forno. Bucherellate il fondo e versate la crema alle mandorle. Scolate le fettine di mela, tamponatele bene con carta assorbente, arrotolatele formando tante roselline e disponetele sulla crema. Cospargete con lo zucchero rimasto e infornate a 180° per circa 35 minuti.

Charlotte di pan brioche

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 5 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
400 g di pan brioche * 4 mele Golden * 1 mela Granny Smith * 400 g di composta di mele * 100 g di burro * 3 cucchiai di zucchero semolato * 2 cucchiai di zucchero * 1 stecca di cannella * Cannella in polvere * Zucchero a velo

Pelate le mele Golden e tagliatele a spicchi, eliminando i torsoli. In una padella, fate fondere 40 g di burro, unite le mele, spolverizzate con un pizzico di cannella in polvere, lo zucchero semolato e cuocete 10 minuti. Eliminate la crosta alle fette di pan brioche, tagliatele a rettangoli, sistemateli su una placca rivestita di carta da forno, spennellateli con metà del burro rimasto, fuso, cospargeteli di zucchero a velo e tostateli 10 minuti in forno a 180°, finché sono leggermente dorati. Sfornateli e sistematene 2/3, in parte sovrapposti, in uno stampo da charlotte imburrato e spolverizzato di zucchero a velo, per rivestire fondo e bordo. Alternate nello stampo le mele cotte e la composta. Coprite con le fette di pane rimaste e infornate 30-40 minuti a 180°. Sfornate e fate intiepidire. Intanto, lavate la mela Granny Smith, levate il torsolo, tagliatela a spicchi e sistemateli sulla placca. Irrorateli con il burro rimasto, fuso, spolverizzate di zucchero a velo, spezzettatevi la stecca di cannella e fate dorare 5 minuti sotto il grill. Sformate la charlotte, guarnitela con le fettine di mela dorate, i pezzetti di cannella e servite.

Sfogliata con cotogne

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 25 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 2 mele cotogne * 200 g di zucchero * ½ bacca di vaniglia * 1 scorza di limone * 1 uovo * 1 tuorlo * 50 g di zucchero semolato * 80 g di farina di mandorle * 1 cucchiai di farina 00 * 30 g di burro * 1 baccello di vaniglia * Latte

Sbucciate le mele, tagliatele a spicchi, recuperate semi e torsoli e chiudeteli in una garza. Mettete mele e garza in una casseruola con mezzo baccello di vaniglia, 200 g di zucchero, la scorza e acqua a coprire a filo. Cuocete a fuoco dolce 50 minuti. Lavorate l'uovo con il resto dello zucchero, il burro morbido, le farine e i semi raschiati dalla vaniglia rimasta. Foderate uno stampo con la sfoglia, lasciata sulla sua carta da forno, rialzando i bordi. Bucherellate il fondo, versate la crema, disponete le mele sgocciolate e spennellate i bordi con il tuorlo, sbattuto con poco latte. Infornate 30-35 minuti a 180°.

DOLCI DI MELE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 mele * 100 g di farina * 3 uova * 80 g di zucchero * 280 ml di latte * 100 ml di panna fresca * Burro

In una ciotola, sbattete un uovo con 30 g di zucchero, usando una frusta a mano. Unite la farina, 180 ml di latte e una noce di burro fuso. Coprite e lasciate riposare in frigo 20 minuti. Scaldate una padellina antiaderente con un velo di burro e versate circa un mestolo di pastella, ruotando la padella per ricoprire il fondo. Appena i bordi cominciano a dorarsi, girate la crespella e terminate la cottura in 1-2 minuti. Proseguite fino a esaurire la pastella. Foderate con le crespelle 4 cocottine imburrate. Sbucciate le mele, privatele dei torsoli e affettatele a rondelle sottili. In una ciotola, mescolate la panna con il resto del latte e dello zucchero e le uova rimaste. Distribuite le rondelle di mele nelle cocottine, versate la crema e infornate 20-25 minuti a 160°. Spolverizzate a piacere di zucchero e servite le cocottine tiepide.

Nidi di crespelle

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

Tarte alle mandorle

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta brisée pronta * 4 mele * 120 g di mirtilli * 40 g di uvetta * 1 uovo * 100 g di farina 00 * 50 g di farina di mandorle * 150 g di burro * 120 g di zucchero * Cannella in polvere * Estratto di vaniglia * 2 cucchiai di succo di limone

Sbucciate le mele, privatele dei torsoli e tagliatele a tocchetti. Fatele appassire 10 minuti in una padella con l'uvetta, 2 cucchiai di zucchero, il succo di limone e una punta di vaniglia. In una ciotola, lavorate il burro morbido con lo zucchero rimasto per ottenere una crema. Unite la farina 00, quella di mandorle, l'uovo e amalgamate. Lavate i mirtilli. Stendete la pasta brisée in uno stampo, lasciandola sulla sua carta da forno e facendola sbordare. Distribuite sul fondo mele e uvetta, tranne 1-2 cucchiai per la guarnizione, metà dei mirtilli e spolverizzate con poca cannella. Versate la crema di mandorle e ripiegatevi sopra i bordi della pasta. Infornate 40 minuti a 180°. Sfornate, fate raffreddare, sformate la tarte e guarnitela con le mele e l'uvetta rimaste, i mirtilli tenuti da parte e un pizzico di cannella.

Fagottini ripieni

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

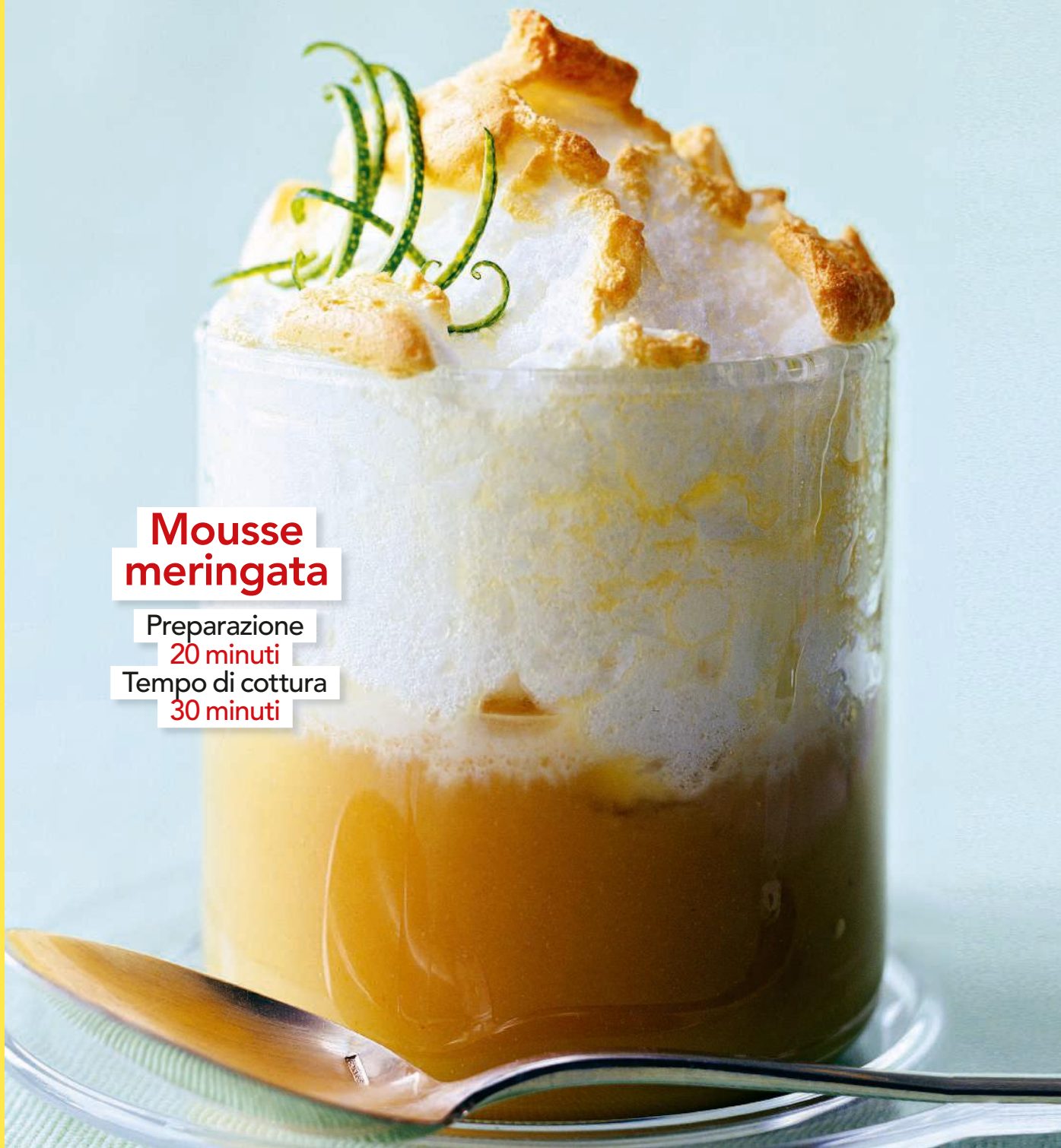
INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 4 mele * 4 cucchiai di confettura di albicocche * 2 cucchiai di liquore Calvados o all'amaretto * 1 tuorlo

Sbucciate le mele e privatele dei torsoli con l'apposito attrezzo levatorsoli. Mescolate in un pentolino la confettura con il liquore e fate restringere qualche minuto a fuoco dolce. Srotolate la pasta e dividetela in 4 quadrati. Appiattiteli leggermente con il mattarello e spalmateli con un velo di confettura, lasciando un bordo libero di circa mezzo cm. Disponetevi le mele e dividete nelle cavità dei frutti la confettura rimasta e qualche fiocchetto di burro. Chiudete i fagottini sigillandoli bene e spennellateli con il tuorlo, diluito con poca acqua. Trasferiteli in una teglia rivestita di carta da forno e infornate 30 minuti a 180°.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 kg di mele Granny Smith * 1 lime * 100 g di zucchero semolato * 4 albumi * 50 g di zucchero a velo

Sbucciate le mele, privatele dei torsoli, tagliatele a dadi e cuoceteli 20 minuti in un tegame coperto, a fuoco dolce, con 4 cucchiai di acqua. Lavate il lime, ricavate la scorza a filetti e spremete il succo. Unite alle mele il succo e lo zucchero semolato, cuocete altri 5 minuti, fate intiepidire e frullate. Dividete la purea in coppe o bicchieri che possano andare in forno. Montate gli albumi a neve con lo zucchero a velo e distribuite la meringa a ciuffi sulle mousse. Passate pochi minuti sotto al grill, finché la meringa è dorata. Fate raffreddare e guarnite con i filetti di lime.

Mousse meringata

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

DOLCI DI MELE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 brioche * 2 mele * 70 g di panna fresca * 70 g di zucchero semolato * 2 cucchiai di zucchero di canna * 40 g di burro

Sbucciate le mele, tagliatele a rondelle in orizzontale, privatele dei semi e disponetele su una placca, rivestita di carta da forno, senza sovrapporle. Distribuite metà del burro a fiocchetti e spolverizzate con lo zucchero di canna. Infornate 20 minuti a 180°. In una casseruola, fondete lo zucchero semolato. Quando inizia a prendere un colore dorato, togliete dal fuoco e unite il burro rimasto e la panna, a temperatura ambiente. Rimettete sul fuoco e mescolate per ottenere un caramello liscio. Tagliate a metà le brioche e farcitele con le mele e il caramello. Ripassate i sandwich 5 minuti in forno e servite.

Sandwich caldi

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Millefoglie ai mirtilli

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 kg di mele * 125 g di mirtilli * 2 uova * 100 g di farina, più quella per lo stampo * 80 g di zucchero * 150 ml di latte * 30 g di mandorle a lamelle * Burro

Lavate i mirtilli. Sbucciate le mele, privatele dei torsoli e affettatele molto sottili, se possibile con una mandolina. Mescolate le uova in una ciotola con lo zucchero, una noce di burro fuso, la farina e il latte. Unite alla pastella le fettine di mele e amalgamate delicatamente. Versate in uno stampo, imburrato e infarinato, metà composto e livellate le mele per disporle in strati regolari. Coprite con i mirtilli e il resto del composto di mele, livellatele e cospargete con le mandorle. Infornate 50 minuti a 180°.

Crostata dorata

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
5 mele * 250 g di composta di mele * 250 g di farina, più quella per la lavorazione * 125 g di burro, più quello per lo stampo * 120 g di zucchero * 1 uovo * 1 limone grattugiata * Sale

Impastate in una ciotola la farina con il burro a dadini e 100 g di zucchero, fino a ottenere un composto di briciole. Lavate il limone e grattugiate la scorza sul composto. Unite un pizzico di sale, l'uovo e compattate. Formate un panetto, avvolgetelo in pellicola e fate riposare 30 minuti in frigorifero. Sbucciate le mele, privatele dei torsoli e tagliatele a spicchi spessi. Stendete la pasta sul piano di lavoro infarinato a circa mezzo cm di spessore e foderatevi uno stampo da crostata, imburrato e infarinato. Bucherellate il fondo, stendete la composta, adagiatevi gli spicchi e cospargete con lo zucchero rimasto. Infornate 35 minuti a 180°.

Sforformatini al caramello

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 mele * 4 uova * 120 ml di latte * 8 cucchiai di fiocchi d'avena * 4 cucchiai di farina * 20 g di zucchero * 1 bustina di lievito in polvere * 6 cucchiai di caramello pronto * Burro

Sbucciate le mele, privatele dei torsoli e affettatele molto sottili, se possibile con una mandolina. In una ciotola, mescolate i fiocchi d'avena con la farina, setacciata con il lievito. Aggiungete il latte, 2 cucchiai di caramello e le fettine di mela, tenendone da parte alcune per la guarnizione. Dividete il composto in 4 coppette che possano andare in forno, livellatelo e infornate 40 minuti a 180°. Nel frattempo, fate appassire le fettine di mela tenute da parte in una padella, con poco burro e lo zucchero. Sfornate, sformate i dolci sui piattini individuali, irrorate con il caramello rimasto e guarnite con le mele spadellate. Decorate a piacere con piccoli fiori eduli e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
5 mele rosse * 1 pera * 40 g di zucchero * 1 bustina di vanillina * ½ limone

Lavate il limone, grattugiate la scorza e spremete il succo. Lavate le mele, privatele dei torsoli, ricavate 2 spicchietti, tagliateli a dadini minuscoli, metteteli in una ciotolina e spruzzate qualche goccia di succo del limone. Coprite e riponete in frigo. Sbucciate il resto delle mele e la pera, privata del torsolo. Tagliatele a pezzetti e mettetele in una casseruola con il succo rimasto, qualche cucchiaio di acqua, lo zucchero e la vanillina. Cuocete a fiamma media per 20-25 minuti, poi frullate con un mixer a immersione e dividete la composta in 4 coppette. Fate raffreddare e passate in frigo un'ora. Guarnite con la dadolata di mele e la scorza grattugiata.

Composta alla pera

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

Frittelle dorate

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
4 mele * 2 uova * 250 g di farina autolievitante * 1 cucchiaino di zucchero semolato * 100 ml di latte * 100 ml di birra chiara * Zucchero a velo * 50 g di burro * Olio di semi di arachidi * Sale

Sbucciate le mele, privatele, dei torsoli con l'apposito levatorsoli e affettatele a rondelle in orizzontale. Sgusciate le uova e separate tuorli e albumi. In una terrina, mescolate la farina con i tuorli, lo zucchero semolato e un pizzico di sale. Unite il burro fuso, il latte e la birra. Montate a neve gli albumi e incorporateli alla pastella. Scaldate abbondante olio in una padella a bordi alti. Immergete le rondelle di mela, poche per volta, nella pastella, scolate l'eccesso e friggetele nell'olio finché sono dorate. Scolatele su carta da cucina, cospargete di zucchero a velo e servite.

Direttrice responsabile
ROSSELLA RASULO

UFFICIO CENTRALE
Luca Angelucci (caporedattore)
Danilo Ascani (caposervizio)
Alessandra Gavazzi (caposervizio)
Francesco Vicario (caposervizio)

REDAZIONE
Sabrina Bonalumi
(caposervizio - coordinatrice Spettacolo),
Maria Elena Barnabi (caposervizio),
Francesco Gironi (caposervizio),
Roberta Spadotto (caposervizio),
Sara Recordati, Patrizia Vassallo

UFFICIO GRAFICO
Marcella Mihalich (art director)
Silvia Bennati
Federica Berto
Roberto Lorenzini (caposervizio)
Valentina Mariani
Realizzazione grafica:
Emmegi Group srl

RICERCA ICONOGRAFICA
Nicoletta Caffi (responsabile)
Lucia Ciammaichella
Dario Vazzoler

SEGRETERIA
Roberta Tutone
(responsabile back office editoriale)
Tiziana Maccarini
(back office editoriale)
Emanuela Raffa
(amministrazione e borderò)

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA
DEBI CHIRICHELLA (Presidente),
GIACOMO MOLETTO
(Amministratore Delegato
e Direttore Generale),
Thomas Allen Ghareeb (Consigliere),
Marcello Sorrentino (Consigliere)

PUBLISHING
Massimo Russo
(Chief Content Officer),
Michela Alpi
(Strategy Consultant
Cinema & Entertainment Specialist),
Cristina Moroni (Senior Product
Manager)

HEARST MAGAZINES
INTERNATIONAL
Debi Chirichella
(President, Hearst Magazines),
Kim St. Clair Bodden
(SVP/Editorial & Brand Director),
Chloe O'Brien (Deputy Brands Director)

HEARST EUROPE
Simon Horne
(Interim Ceo Hearst Uk,
President Hearst Europe)
Julien Litzelmann
(Finance Director, Hearst Uk),
Giacomo Moletto
(Chief Operating Officer, Hearst Europe)
Surinder Simmons
(Chief People Officer, Hearst Europe)

HEARST SOLUTIONS
ROBERT SHOENMAKER
(Managing Director)

Alberto Vecchione
(Sales Director Hearst Solutions)
Simone Silvestri
(Sales Director Business Unit Fashion)
Daniel Davide
(Client Partnerships Sales Director)
Alessandro Caracciolo
(Head Of Digital Sales)
Michele Di Bitonto
(Sales Director Hearst Live)
Alessandra Viganò
(Hearst Global Solutions Global Sales
Director - Foreign Clients)

Immagini © AGF Creative

GENTE IN CUCINA è una testata
Hearst Magazines Italia SpA

ALLEGATO REDAZIONALE A "GENTE" N. 3/2023
NON VENDIBILE SEPARATAMENTE

DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE

DISTRIBUZIONE: Distributore per l'Italia e per l'Estero Press-di Distribuzione Stampa e Multimedia S.r.l. - 20054 Segrate (MI)

Stampa: Rotolito S.p.A. Via Sondrio 3, Seggiano di Pioltello, 20096 - Milano, Italia